فوائد الفول الأخضر لخسارة الوزن

الفول الأخضر هو نوع من أنواع النباتات الذي كان ولا يزال يستخدم في المطبخ الشرقي، وهو من أبرز الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم.

يمكن تناول الفول الأخضر إما نيأ وإما مطهوا بحسب رغبة كل شخص، ففي كلتا الحالتين فهو يمنح الجسم المكملات الغذائية اللازمة التي يحتاجها من فيتامينات ومضادات اكسدة التي تسعد على التمتع بقوام رشيق.

واليوم، سنطلعكم على ابرز المعلومات التي تتعلق بفوائد الفول الأخضر لخسارة الوزن:

الفول الأخضر غني بمضادات الأكسدة التي تساعد على زيادة حرق نسبة الدهون في الجسم، فإذا كنت تعاني من الوزن الزائد لا تتردد بإدخال الفول الى نظامك الغذائي.

هو من أكثر أنواع الأطعمة الغنية بالبروتينات، الفيتامينات، الأملاح المعدنية كالحديد والفسفور، الأمر الذي يقي الجسم من الإصابة بالعديد من الأمراض.

يساعد الفول الأخضر على زيادة معدل المربوهيدات المفيدة للجسم ويحولها الى سكريات تتطلب وقتا أطول من أجل التخلص منها. لذلك، عند تناول الفول يشعر الشخص بالشبع ما يقلل من كمية تناوله للأطعمة وذلك لأنه غني بالألياف.

يمد الجسم بالطاقة اللازمة له، مما يقلل من الشعور بالتوتر والتعب والإجهاد خاصة أثناء إتباع حمية غذائية لخساة الوزن.

ومن أهم الفوائد التي يحملها الفول لأخصر أثناء إتباع حمية غذائية، تحسين عملية الهضم لأنه غني بالمعادن التي تحتاجها المعدة لكي تهضم الأكل.

يمنع الفول الأخضر الشعور بالنفخة في المعدة والبطن، ولكل شخص يعاني من الإمساك ينصح بتناول هذا الثمار لأنه يمنع الإمساك، ويقي من الإصابة بمشاكل عسر الهضم، الغازات والانتفاخات، ويساعد على

التخلص من السموم المتراكمة في الجسم.

تجدر الإشارة الى أن كل 100 غرام من الفول تحتوي على ما يقارب 341 سعرة حرارية، الأمر الذي يجعل منه وجبة كاملة على الموائد العربية، وخاصة لوجبة الإفطار صباحا.